

**AULA DE CONVIVENCIA**

**FICHA DE AUTO-OBSERVACIÓN**

NOMBRE Y APELLIDOS:

CURSO Y GRUPO:

FECHA:

Todas las personas cometemos errores. El problema no está en el error en sí mismo, sino en las causas que lo provocan y en las actitudes negativas que traen como consecuencia. Por lo tanto, para salir del error, tenemos que reflexionar, auto-observarnos y conocer las causas que nos ha llevado a tal actitud o acción.

1. Describe lo ocurrido.
2. ¿Por qué actúo de esa manera?
3. ¿Cómo me siento?
4. ¿Qué puedo hacer en esta situación?
5. ¿Qué quiero hacer para resolver esta situación?
6. Decisión que tomo

Para cumplir con mi compromiso personal de ser mejor conmigo mismo y contribuir a la satisfacción de las personas que me rodean voy a realizar un diario de auto-observación durante toda la semana.

**Material adaptado del I.E.S. Los**

**Manantiales**

**I.E.S. PEDRO ESPINOSA (ANTEQUERA)**